

TRABALHO FINAL

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA

Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica

**Perfeccionismo, um Universo Multidimensional: qual o seu
Impacto na Satisfação de Vida?**

Marta Sofia Ávila Fraga

ABRIL 2017



TRABALHO FINAL

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA

Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica

**Perfeccionismo, um Universo Multidimensional: qual o seu
Impacto na Satisfação de Vida?**

Marta Sofia Ávila Fraga

Orientado por:

Prof. Doutor Samuel Pombo

ABRIL 2017

Resumo

Introdução: O perfeccionismo é um traço de personalidade multidimensional. Apesar do empenho em obter padrões elevados não ser em si patológico, existe o risco de se ultrapassar o limiar do perfeccionismo adaptativo colocando em causa, por exemplo, a satisfação de vida, um dos pilares do bem-estar, que consiste na avaliação cognitiva da vida de uma pessoa como um todo e/ou de domínios de vida específicos.

Objetivo: A presente revisão de literatura pretende estudar o impacto que o perfeccionismo, nas suas diferentes dimensões, tem na satisfação de vida das pessoas.

Metódos: Através das bases de dados *PubMed*, *B-On* e *PsychoInfo* foi feita uma pesquisa de literatura, recorrendo-se às palavras-chave: *Perfectionism*, *Multidimensional Perfectionism* e *Life Satisfaction*. Foram incluídas informações de 8 estudos abrangendo diferentes dimensões do perfeccionismo e vários domínios de satisfação de vida. Não foram incluídos estudos que relacionassem o perfeccionismo com outras vertentes do bem-estar, nem com o stress psicológico e/ou com a patologia mental e/ou orgânica.

Resultados: Dos 7 estudos segundo os Modelos “Multidimensional - 2 subtipos” e Tripartido, os perfeccionistas saudáveis/adaptativos apresentaram maior satisfação de vida e os não saudáveis/mal adaptativos uma correlação mais negativa. No único estudo segundo o Modelo 2x2, que avaliou um domínio específico de satisfação de vida, os perfeccionistas mistos revelaram níveis intermédios. Para os não perfeccionistas, não foi possível obter um resultado concreto, apesar da maioria dos estudos ter demonstrado níveis intermédios de satisfação de vida.

Conclusões: Através desta revisão, conclui-se que o perfeccionismo é um preditor significativo de satisfação de vida. Seria, pois, importante implementar, nos estabelecimentos de ensino, estratégias de prevenção da saúde mental que incidissem sobre o impacto negativo do perfeccionismo. Em estudos futuros, seria também muito importante contemplar critérios mais unânimes, e populações profissionalmente mais abrangentes, para a obtenção de resultados mais concretos.

Palavras-chave: *Perfeccionismo*, *Perfeccionismo Multidimensional* e *Satisfação de Vida*.

O trabalho final exprime a opinião do autor e não da FML.

Abstract

Background: Perfectionism is a multidimensional and predominant personality trait. Despite the fact that the commitment to obtain high standards is not pathological by itself, there is the risk of overcoming the threshold of adaptive perfectionism, calling into question, for example, the level of satisfaction with life, one of the pillars of well-being, defined as the cognitive assessment of a person's life as an all and/or of specific living domains.

Aims: This literature review intends to study the impact of perfectionism, in its different dimensions, on people's life satisfaction.

Methods: Through the databases *PubMed*, *B-On* and *PsychoInfo* was done a literature research, resorting to the keywords: *Perfectionism*, *Multidimensional Perfectionism* and *Life Satisfaction*. It was included information from 8 studies covering different dimensions of perfectionism and different domains of life satisfaction. Studies that related perfectionism with other aspects of well-being, psychological stress and/or with physical and/or mental pathology, were not included.

Results: Of the 7 studies according to the “Multidimensional - two-subtypes” and Tripartite Models, it was found that healthy/adaptive perfectionists presented greater life satisfaction and unhealthy/maladaptive ones a more negative correlation. In the only study according to the Model 2x2 that evaluated a specific domain of life satisfaction, it should be noted that mixed perfectionists revealed intermediate results. For the non-perfectionists it was not possible to obtain a concrete result although most of the studies demonstrated intermediate levels.

Conclusions: Through this review, it becomes perceptible that perfectionism is a significant predictor of life satisfaction. Therefore, it would therefore be important to implement mental health prevention strategies in educational establishments, with focus on the negative impact of perfectionism. In future studies, it would also be very important to consider more uniform criteria and more professionally broader populations, in order to achieve more concrete results.

Keywords: *Perfectionism*, *Multidimensional Perfectionism* and *Life Satisfaction*.

The final work expresses the opinion of the author and not the Faculty.

Índice

Resumo.....	3
<i>Abstract</i>	4
Abreviaturas e Acrónimos.....	6
Introdução.....	7
1. Personalidade.....	7
1.1 Perfeccionismo.....	8
1.1.1. Evolução do Conceito de Perfeccionismo.....	9
1.1.2. Escalas de Classificação de Perfeccionismo.....	13
2. Bem-Estar.....	14
2.1. Satisfação de Vida.....	14
2.1.1. Evolução do Conceito de Satisfação de Vida.....	15
2.1.2. Escalas de Avaliação de Satisfação de Vida.....	15
3. O Perfeccionismo e as Repercussões Psicológicas e Orgânicas.....	16
Métodos.....	18
Resultados.....	19
Discussão.....	22
Conclusões.....	26
Agradecimentos.....	27
Referências Bibliográficas.....	28

Abreviaturas e Acrónimos

DSM-V - Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (5ª edição)

EMP - Escala Multidimensional do Perfeccionismo

EMPF - Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost

EMSVA - Escala Multidimensional de Satisfação de Vida dos Alunos

EQP-VI - Escala do Questionário de Perfeccionismo - Versão Inglesa

EQPP-r - Escala Quase Perfeita de Perfeccionismo - revista

EPPN - Escala de Perfeccionismo Positivo e Negativo

ESCV - Escala de Satisfação com a Vida

ICD-10 - Classificação Internacional de Doenças (10.ª revisão)

PAO - Perfeccionismo Auto-Orientado

PAP - Perfeccionismo de Avaliação de Preocupações

PEP - Perfeccionismo de Esforços Pessoais

POO - Perfeccionismo Orientado para os Outros

PP - Perturbações da Personalidade

PSP - Perfeccionismo Socialmente Prescrito

Introdução

1. Personalidade

A personalidade é um tema fulcral na área da Psicologia; é a base que alicerça as suas diferentes temáticas. [1] A palavra personalidade deriva de *persona*, máscara usada pelos atores do antigo teatro grego. [2] A personalidade integra formas relativamente estáveis de pensar, de sentir, de comportamento e de relação com os outros. [2] Existem várias subdisciplinas que integram a Psicologia da Personalidade, nomeadamente: a Psicologia Cognitiva, que descreve o pensamento e percepção das pessoas; a Psicologia do Desenvolvimento, que se debruça sobre o curso da construção psicológica de uma pessoa, mudando desde a infância e com o decorrer da vida; a Psicologia Biológica, que explica os fundamentos do comportamento no que diz respeito à Anatomia, à Fisiologia, à Genética e à História Evolutiva; e a Psicologia Social, que aborda o modo como as pessoas reagem e afetam o comportamento dos outros. [1]

Desta forma, os traços de personalidade, definidos no DSM-5 como padrões estáveis de compreensão, relação e pensamento acerca do próprio e do seu meio envolvente, que se exprimem numa gama variada de contextos de natureza social e pessoal são, no fundo, meras abstrações pelas quais a Psicologia chegou à concretização do termo “personalidade”. [2] Estes não devem, pois, ser confundidos com dimensões como a inteligência, o carácter físico ou o temperamento. [3]

Cada um de nós tem uma personalidade única. [2] As pessoas são diferentes umas das outras, e ter uma percepção de como, e por que razão, são diferentes implica necessariamente uma compreensão complementar das formas em que são iguais. [1]

Quando os traços de personalidade são inflexíveis e desadaptativos, causando incapacidade funcional significativa ou sofrimento subjectivo, fala-se em Perturbações da Personalidade (PP). [2]

Segundo o ICD-10, existem vários tipos de Perturbações da Personalidade: os específicos, os de personalidade mista e outros e as mudanças permanentes de personalidade não atribuíveis a danos cerebrais e doença. [5] Todos eles são padrões de comportamento extremamente enraizados e duradouros que se manifestam como

respostas inflexíveis a uma vasta gama de situações pessoais e sociais. [5] São, portanto, desvios extremos ou significativos da forma como o indivíduo de uma determinada cultura pensa, percebe, sente e, em particular, se relaciona com os outros. [5] Frequentemente, mas nem sempre, são associados a vários graus de sofrimento subjetivo e problemas de desempenho social. [5]

O DSM-5 agrupa as PP em três grandes grupos/*clusters*: [6]

- O *Grupo A*, que inclui as perturbações da personalidade paranóide, esquizóide e esquizotípica. Indivíduos com estes transtornos frequentemente parecem esquisitos ou excêntricos; [6]
- O *Grupo B*, que inclui as perturbações da personalidade antissocial, *borderline*, histriónica e narcísica. Indivíduos com estes transtornos parecem dramáticos, emotivos ou erráticos; [6]
- O *Grupo C*, que inclui as perturbações da personalidade evitante, dependente e obsessivo-compulsiva. Indivíduos com estes transtornos, com frequência, parecem ansiosos ou medrosos. [6]

Este sistema de agrupamento, embora útil em algumas pesquisas e situações educacionais, apresenta sérias limitações. [6] Além disso, é frequente as pessoas apresentarem, ao mesmo tempo, perturbações de personalidade de grupos diferentes. [6]

1.1. Perfeccionismo

A construção do perfeccionismo tem sido um importante tema de pesquisa na área da Psicologia.[7]

O perfeccionismo define um traço de personalidade multidimensional [8, 9] que representa tanto a tendência de lutar pela perfeição como a de avaliar o eu de uma maneira crítica [8].

Embora uma definição precisa de perfeccionismo seja difícil de concretizar, a literatura enfatiza um pequeno número de características importantes. [10] Mais proeminente entre essas características está o estabelecimento de padrões pessoais de

desempenho excessivamente elevados e, conseqüentemente, a tendência de lutar pela perfeição. [8, 10] Por regra, o empenho em obter padrões elevados não é certamente em si patológico, todavia, o risco de ultrapassar o limiar adaptativo existe. [10]

A natureza e a estrutura do perfeccionismo têm sido concetualizadas de várias maneiras. [7]

1.1.1. Evolução do Conceito de Perfeccionismo

O perfeccionismo foi originalmente operacionalizado como unidimensional [11] e mal adaptativo [11, 12] associado a psicopatologia, sentimento crônico de fracasso, indecisão, procrastinação e vergonha. [11] Contudo, esta concetualização não explicava os elevados níveis de perfeccionismo que pareciam ser benéficos nalgumas circunstâncias em detrimento de outras. [11]

O conceito de perfeccionismo de Adler, criado no ano de 1956, [13, 14, 15] indica que estabelecer altos padrões pessoais independentemente das suas conseqüências diretas ou indiretas, contribui para níveis de bem-estar positivo acima dos de indivíduos que estabelecem padrões pessoais relativamente menores. [13]

Dadas estas visões díspares, Hamachek, no ano de 1978, concetualizou o perfeccionismo como sendo de natureza multidimensional, cuja construção é constituída por dois subtipos separados, mas relacionados: o normal e o neurótico. [13] Segundo ele, os perfeccionistas normais correspondem a indivíduos que relatam padrões excessivamente elevados, mas aceitam o fato de que esses padrões nem sempre serão atingidos, sentindo-se satisfeitos e conseguindo satisfazer com os seus padrões, sendo motivados por um desejo de maximizar as suas capacidades. [13, 14] Pelo contrário, os perfeccionistas neuróticos são aqueles que estabelecem padrões igualmente elevados, mas têm dificuldade em aceitar situações em que os seus padrões não possam ser cumpridos. [13] Nesse sentido, os perfeccionistas neuróticos acham difícil sentirem-se satisfeitos consigo mesmo ou com o seu desempenho e, muito frequentemente, são mais orientados pelo medo do fracasso do que pelo desejo de ter sucesso. [13, 14]

Desde então, houve um consenso crescente sobre a existência destes dois subtipos de perfeccionismo e a sua distinção tornou-se de importância central para a

compreensão deste traço de personalidade. [16, 17] Várias foram, pois, sendo as evidências que confirmaram a sua existência, mesmo que a elas tenham sido dadas diferentes denominações, tais como: o esforço positivo e as preocupações de avaliação desajustadas; o perfeccionismo ativo e o passivo; o perfeccionismo funcional e o disfuncional; o perfeccionismo saudável e o não saudável; o perfeccionismo consciente e o auto-avaliado e, por último, os padrões pessoais e as preocupações de avaliação do perfeccionismo. Tudo isto veio, então, dar mais ênfase à teoria de que o perfeccionismo não precisa ser só negativo, podendo também pode ser positivo. [9, 18]

De acordo com esta ideologia, na década de 1990, surgiu uma visão mais diferenciada do perfeccionismo, integrando uma abordagem multidimensional e multifacetada [16, 19]:

- a *primeira dimensão*: o Perfeccionismo de Esforços Perfeccionistas (PEP) ou o Perfeccionismo Auto-Orientado (PAO) que capta os aspetos do perfeccionismo associados ao esforço para obter a perfeição e definição de padrões extremamente elevados de desempenho, sendo uma forma de perfeccionismo com motivação interna [16, 17, 18, 20, 21];

- a *segunda dimensão*: o Perfeccionismo de Avaliação de Preocupações (PAP) ou o Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP) que capta os aspetos associados às preocupações em cometer erros, medo de uma avaliação negativa por parte dos outros, sentimentos de discrepância entre expectativas e desempenho e reações negativas à imperfeição, sendo uma forma de perfeccionismo com motivação externa [16, 17, 18, 20, 21];

Esta ideologia diferencia ainda uma outra dimensão:

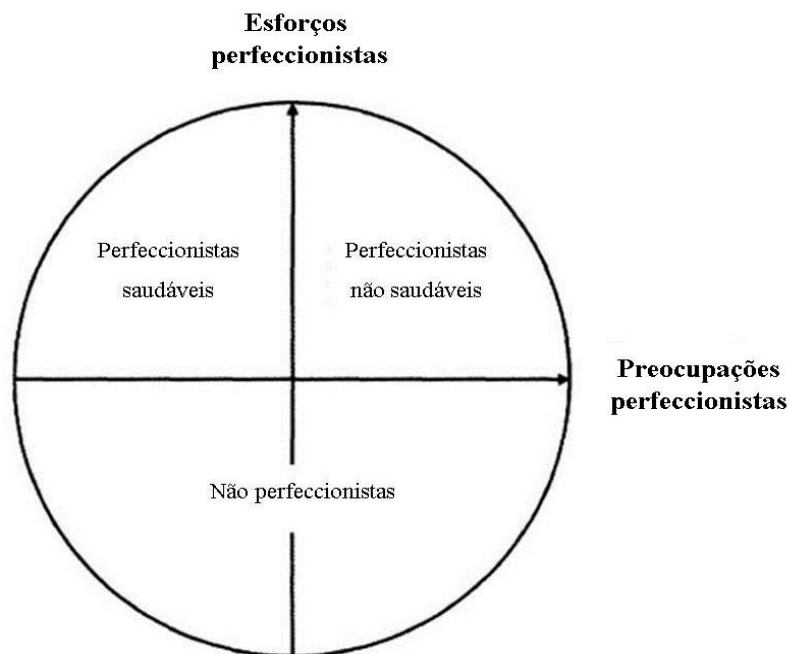
- a *terceira dimensão*: o Perfeccionismo Orientado para os Outros (POO). Como o POO é essencialmente semelhante ao PAO, mas orientado para o exterior, pode levar a uma centralização externa da culpa, ao sentimentos de hostilidade e à falta de confiança nos outros, enquanto o PAO revela auto-crítica e auto-punição. [20, 21] Este é um domínio do perfeccionismo que ainda não está totalmente esclarecido. [20]

Consequentemente, alguns investigadores adotaram uma abordagem de grupo para examinar as diferentes associações de esforços e preocupações perfeccionistas,

diferenciando, assim, três grupos de perfeccionistas, o que deu origem ao chamado Modelo Tripartido [16] (figura 1):

- *Perfeccionistas saudáveis*, também chamados *perfeccionistas adaptativos*. Pessoas com altos níveis de esforços perfeccionistas e baixos níveis de avaliação de preocupações; [16]
- *Perfeccionistas não saudáveis*, também chamados *perfeccionistas mal adaptativos*. Pessoas com altos níveis de esforços perfeccionistas e altos níveis de avaliação de preocupações; [16]
- Os *não perfeccionistas*. Pessoas com baixos níveis de esforços perfeccionistas. [16]

Figura 1: Quadro conceitual comum que combina as concepções tridimensionais e de grupo das duas formas básicas de perfeccionismo.



Retirado de:

[9] Stoeber, J. e Otto, K., Personality and Social Psychology (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges Vol. 10, No. 4, 295-319

Deste modo, a maioria dos autores afirma que o estabelecimento de padrões pessoais elevados é a marca que diferencia os indivíduos perfeccionistas dos não perfeccionistas. [13]

Embora vários estudos forneçam suporte a este Modelo, outros revelam resultados conflituosos sobre o mesmo. [11] Para explicar estes resultados díspares, em 2010, Gaudreau e Thompson expandiram Modelo Tripartido para um Modelo 2 x 2 mais abrangente, que tem crescido com o apoio empírico da literatura. [8, 11, 12] Essas abordagens diferenciam vários subtipos de perfeccionismo caracterizados por diferentes níveis de coexistência do Perfeccionismo de Esforços Pessoais (PEP) e do Perfeccionismo de Avaliação de Preocupações (PAP). [11] Em geral, este Modelo propõe quatro subtipos de perfeccionismo:

- *Perfeccionistas com puro perfeccionismo de esforços pessoais.* Indivíduos que possuem padrões que derivam unicamente do próprio, tendo por isso, altos níveis de esforços pessoais e baixos níveis de avaliação de preocupações; [8, 11, 12]
- *Perfeccionistas com puro perfeccionismo de avaliação de preocupações.* Estes indivíduos perseguem padrões perfeccionistas decorrentes da percepção da pressão externa, sem valorização pessoal ou internalização desses padrões, apresentando, desta forma, altos níveis de preocupações perfeccionistas e baixos níveis de esforços pessoais, gerando, por isso, uma forma de perfeccionismo não internalizado ou externamente regulado; [8, 11, 12]
- *Perfeccionistas mistos.* Pessoas que apresentam tanto elevados padrões de esforços perfeccionistas, como altos valores de avaliação de preocupações. [8, 11, 12] Correspondem aos *perfeccionistas não saudáveis/não adaptativos* segundo o Modelo Tripartido; [8, 11, 12]
- *Não perfeccionistas.* Pessoas com baixos níveis tanto de esforços como de preocupações perfeccionistas. [8, 11, 12] Equiparam-se ao grupo com a mesma denominação no Modelo Tripartido, apesar de não se caracterizarem de forma totalmente idêntica. [8, 11, 12]

Múltiplos estudos recentes têm fornecido suporte empírico para o Modelo 2 x 2 de perfeccionismo, indicando que as definições de subtipos deste Modelo captam com mais precisão as nuances das interações entre as pessoas perfeccionistas do que os do Modelo Tripartido. [8, 11, 12] No entanto, este resulta em sérios problemas de análise de dados, incluindo uma elevada perda de variância significativa e poder. [11] Consequentemente, o suporte empírico para o Modelo 2 x 2 ainda é muito limitado. [12]

1.1.2. Escalas de Classificação de Perfeccionismo

Frost e a sua equipa foram os primeiros autores a desenvolver, em 1990, um questionário multidimensional com 35 itens, a Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost (EMPF), a partir do Modelo que postulava diferentes dimensões do perfeccionismo: o Perfeccionismo Auto-Orientado (PAO), o Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP) e o Perfeccionismo Orientado para os Outros (POO). [22]

Já em 1991, Hewitt e Flett, por outro lado, enfatizaram os aspetos interpessoais do perfeccionismo e desenvolveram a Escala Multidimensional do Perfeccionismo (EMP), esta já com 45 itens, baseando-se também nas 3 dimensões de perfeccionismo anteriores. [10] [21].

Em 1994, Rhéaume e vários colaboradores criaram uma Escala de Questionário de Perfeccionismo - Versão Inglesa (EQP-VI), que avalia 22 domínios do perfeccionismo. [20] Esta tornou-se, assim, na altura, a única medida disponível para avaliar tamanha abrangência. [20]

Em 1995, surgiu a Escala do Perfeccionismo Positiva e Negativa (EPPN), uma escala com 40 itens que pretende medir o perfeccionismo positivo e o perfeccionismo negativo, tendo sido descrita por Terry-Short e outros investigadores. [23]

Evidências adicionais para a multidimensionalidade do perfeccionismo foram obtidas através da Escala Quase Perfeita de Perfeccionismo-revista (EQPP-r), de Padrões e Discrepâncias, em 1996, por Slaney e outros investigadores, para identificar indivíduos com tendências perfeccionistas. [13] Trata-se de um auto relatório com 23 itens projetado para medir componentes adaptativas e mal adaptativas do

perfeccionismo. [14] Os participantes respondem aos itens usando uma escala de classificação Likert de 7 pontos (variando de 1 = “discordo totalmente” a 7 = “concordo totalmente”). [14] Sete itens compreendem à subescala “Padrões” e 12 itens compreendem à subescala “Discrepância”. [14] O primeiro fator (“Padrões”) é interpretado como um indicador positivo de perfeccionismo. [13] O segundo fator (“Discrepância”) é interpretado como um aspecto negativo. [13] Esta escala tornou-se, pois, um instrumento projetado especificamente para avaliar as dimensões positivas e negativas do perfeccionismo, tendo, deste modo, produzido propriedades psicométricas adequadas entre estudantes universitários. [13]

2. Bem-Estar

Sabe-se que desde o final dos anos 80 houve uma dedicação investigacional considerável acerca da construção do bem-estar subjetivo, tendo sido, desde logo, identificados 2 aspectos fundamentais do mesmo: um componente mais afetivo, que é geralmente dividido em afetos positivos e afetos negativos, e um componente mais cognitivo, conhecido como satisfação de vida. [24] O afeto positivo e a satisfação de vida são as duas vertentes abrangidas pelo funcionamento psicológico positivo. [25] Por outro lado, o funcionamento psicológico negativo pode ser definido pelo afeto negativo, com inclusão de muitas das qualidades emocionais encontradas na maioria das medidas de inadaptação psicológica, como a depressão e a ansiedade. [25]

Apesar destes três componentes terem muita relevância a nível do funcionamento psicológico, geralmente o componente de satisfação de vida é, dos três, o menos enfatizado [24]. Assim, como este se correlaciona com variáveis muito próprias, torna-se interessante analisá-lo separadamente [24].

2.1. Satisfação de vida

A satisfação de vida é muitas vezes considerada uma meta desejável, em si mesma, onde as ações corretas levam ao bem estar individual [26]. Está relacionada com uma melhor saúde física e mental, longevidade e outros aspectos que são considerados positivos na nossa existência. [26] Contudo, algumas vezes, a satisfação

de vida, a felicidade e o bem estar são usados, de modo menos correto, como sinónimos. [27]

2.1.1. Evolução do Conceito de Satisfação de Vida

Em 1978, Shin e Johnson definiram a satisfação de vida como “uma avaliação global da qualidade de vida de uma pessoa de acordo com os seus critérios escolhidos.” [27] Desta forma, embora os indivíduos tenham a noção sobre quais os componentes significativos para que exista satisfação de vida, os quais incluem a saúde e os relacionamentos interpessoais bem sucedidos, esses componentes têm pesos diferentes. [24]

Já no ano de 1991, Veenhoven definiu a satisfação de a vida como “o grau em que um indivíduo julga a qualidade geral da sua vida como um todo favorável.” [27]

Para Headey e Wearing, em 1992, a satisfação de a vida é definida como “a avaliação consciente e cognitiva de um indivíduo em relação à sua qualidade de vida”. [14]

Embora a satisfação com as circunstâncias atuais da vida seja frequentemente avaliada por estudos, no ano de 1999, Deiner e outros investigadores também incluíram no conceito de satisfação de vida outras variáveis, tais como: o desejo de mudar a própria vida, a satisfação com o passado e com o futuro, bem como outras opiniões significativas da vida.[26]

2.1.2. Escalas de Avaliação de Satisfação de Vida

Sabe-se que as pessoas podem ter padrões muito diferentes para o “sucesso” em cada uma das diferentes áreas das suas vidas. [24]. Assim, é necessário avaliar o julgamento global de uma pessoa sobre a sua vida e não apenas a sua satisfação com domínios específicos. [24] Esta é a estratégia adotada pelos autores da Escala de Satisfação com a Vida (ESCV) que pretende fazer a avaliação global de uma pessoa com a satisfação de vida, que teoricamente é prevista pela comparação das circunstâncias de vida aos seus padrões. [7, 15, 24]. As pontuações na ESCV podem ser interpretadas tanto em termos absolutos, como em termos relativos. [24] Uma

pontuação de 20 representa o ponto neutro na escala, ou seja, o ponto em que o entrevistado está igualmente satisfeito e insatisfeito. [24] Por exemplo, pontuações entre 21 e 25 significam “ligeiramente satisfeitas” e pontuações entre 15 e 19 representam “um pouco insatisfeito com a vida”. [23] Pontuações entre 26 e 30 representam “satisfeito” e pontuações de 5 a 9 são indicativas de estar “extremamente insatisfeito com a vida”. [24] Ao mesmo tempo, deve-se reconhecer que a avaliação da satisfação de domínios comuns dos inquiridos também pode fornecer informações adicionais úteis. [24] A moderada estabilidade temporal da ESCV apoia a ideia de que existe alguma consistência a longo prazo da avaliação da satisfação com a vida ao longo do tempo. [24]

A Escala Multidimensional de Satisfação de Vida dos Alunos (EMSVa) é, por outro lado, uma escala que foi descrita em detalhe, em 1994, por Huebner. [14, 28] É uma escala de auto relato com cerca de 40 itens que examina o domínio de especificidade de satisfação de vida enquanto obtém uma avaliação geral da satisfação de vida. [28] Os domínios de vida específicos incluem: a Família, os Amigos, a Escola, o Próprio, o Ambiente de vida. [28] Os itens são respondidos numa escala de 6 pontos: “totalmente em desacordo”, “moderadamente em desacordo”, “ligeiramente em desacordo”, “ligeiramente de acordo”, “moderadamente de acordo” e “totalmente de acordo”. [28] O item que compreende cada domínio é somado e calculada a média para totalizar uma contagem média do domínio da satisfação. [14]

3. O Perfeccionismo e as Repercussões Psicológicas e Orgânicas

Nas últimas décadas, tem havido um grande interesse em estudar a relação entre o perfeccionismo e o funcionamento psicológico humano. [25]. Recentes revisões de estudos acerca do perfeccionismo indicam que este é uma variável associada ao funcionamento psicológico negativo, nomeadamente à existência de maior ansiedade, maior sintomatologia depressiva, maior insónia crónica, maiores distúrbios do comportamento alimentar e maior risco suicida. [23, 25]

Investigações já mostraram igualmente a existência de uma relação entre o perfeccionismo e o impacto psicológico que este tem na doença inflamatória intestinal,

assim como a associação entre estes indivíduos e a dificuldade emocional em lidar com a doença. [30]. Além disso, sabe-se também que os perfeccionistas mal adaptativos, em resposta a situações de maior stress, recorrem com maior frequência ao consumo de álcool e de outro tipo de substâncias ilícitas para evitar lidar com agentes causadores de stress e se sentirem mais relaxados. [31]

Pouca pesquisa tem sido realizada para compreender como é que as dimensões do perfeccionismo podem contribuir para a satisfação de vida, um dos pilares fundamentais do funcionamento psicológico positivo e, consequentemente do bem-estar. [13, 14, 29]

Através desta revisão, pretende-se estudar qual o impacto que o perfeccionismo, nas suas diferentes dimensões, tem na satisfação de vida das pessoas, de uma forma global e/ou em alguns dos seus vários domínios.

Metódos

Com o auxílio das bases de dados *PubMed*, *B-On* e *PsychoInfo* foi feita uma pesquisa de literatura, recorrendo-se às palavras-chave: “*Perfectionism*”, “*Multidimensional Perfectionism*” e “*Life Satisfaction*”. Tendo em conta a especificidade do tema não foi definida nenhuma limitação temporal na realização da pesquisa.

De todos os 8 estudos integrados, foram incluídas apenas as informações que avaliassem a relação do perfeccionismo, nas suas várias dimensões, com a satisfação de vida, global e/ou elementar, de acordo com diferentes escalas. Foram abrangidos tanto os com maiores amostras, como os de menores dimensões. Não foi feita qualquer tipo de restrição relativamente à origem dos participantes nos estudos, sobretudo sobre a sua nacionalidade, a sua raça, o seu género, a sua faixa etária e a sua profissão. Foram incluídos estudos cuja classificação do perfeccionismo foi feita pelos Modelos “Multidimensional - 2 subbtipos” ou Tripartido e apenas 1 estudo pelo Modelo 2 x 2.

Não foram incluídos estudos que relacionassem as dimensões do perfeccionismo com outras dimensões do bem estar psicológico, além da satisfação de vida. Foram excluídas as informações de estudos que abordassem a relação do perfeccionismo com o stress psicológico e/ou apenas com a patologia mental e/ou orgânica.

Resultados

Após a análise detalhada dos artigos que integram a presente revisão de literatura, cruzamento de bases de dados e identificação da duplicação de artigos, foram encontrados 8 estudos, todos eles empíricos. A descrição sumária dos mesmos encontra-se representada na Tabela 1.

Tabela 1 - Sumário dos artigos incluídos na revisão (por ordem cronológica).

Autor, Ano, País	População			Escala de Satisfação de vida	Resultados
	N.º e Fonte da Amostra	Género (M/F) /Idade da Amostra	Escala e Dimensões Perfeccionismo na Amostra		
Gilman e Ashby (2003) EUA	132 alunos matriculados em 3 escolas rurais de 1 distrito escolar no sudeste do país	83 raparigas e 49 rapazes entre os 11 e os 15 anos (média de idades: 12,31 anos)	EQPP-r: 29 perfeccionistas adaptativos, 17 perfeccionistas mal adaptativos e 67 não perfeccionistas. Restantes 19 não categorizados.	EMSVA	Índice mais significativo de auto satisfação nos perfeccionistas adaptativos e mal adaptativos que nos não perfeccionistas. Nenhuma outra diferença significativa foi encontrada nos outros domínios de satisfação com a vida.
Chang, Banks e Watkins (2004) EUA	300 estudantes universitárias (150 de raça caucasiana e 150 de raça negra)	300 raparigas com idade entre os 18 e os 23 anos (média de idades de 19,66 anos)	EMPF: 47,92 perfeccionistas adaptativas (raça caucasiana); 50,01 perfeccionistas adaptativas (raça negra); 55,51 perfeccionistas mal adaptativas (raça caucasiana) e 54,89 perfeccionistas mal adaptativas (raça negra)	ESCV	As estudantes de raça caucasiana mostraram uma ligeira maior satisfação de vida que as de raça negra. A maioria das perfeccionistas mal adaptativas foi associada a menor satisfação com a vida, mas isto apenas para o grupo das raparigas caucasianas.

<p>Gilman, Ashby, Sverko, Florell e Varjas (2005)</p> <p>EUA e Croácia</p>	<p><u>Amostra 1:</u> 307 (amostra total de 341) estudantes americanos de uma escola de 1 distrito do Sudoeste do país</p> <p><u>Amostra 2:</u> 231 (amostra total de 291) estudantes de 4 escolas diferentes de 3 cidades da Croácia</p>	<p><u>Amostra 1:</u> 57% de raparigas e 43% de rapazes com média de idades de 14,59 anos.</p> <p><u>Amostra 2:</u> 63% de raparigas e 37% de rapazes com média de idades de 15,14 anos.</p>	<p><u>Amostra 1:</u> EQPP-r: 136 perfeccionistas adaptativos, 89 perfeccionistas mal adaptativos, 82 não perfeccionistas</p> <p><u>Amostra 2:</u> EQPP-r: 92 perfeccionistas adaptativos, 79 perfeccionistas mal adaptativos, 60 não perfeccionistas</p>	<p>EMSVA</p>	<p><u>Amostra 1:</u> maiores médias de satisfação em todos os domínios para os perfeccionistas adaptativos em relação aos perfeccionistas não adaptativos e os não perfeccionistas. Numa análise posterior, significativa satisfação com a Família, Escola e Ambiente de Vida para os perfeccionistas não adaptativos do que para os não perfeccionistas.</p> <p><u>Grupo 2:</u> maiores médias de satisfação com a vida, em todos os seus domínios para os perfeccionistas adaptativos do que os perfeccionistas mal adaptativos ou não perfeccionistas. Não houve diferenças significativas entre os perfeccionistas não adaptativos e o não perfeccionistas em vários domínios.</p>
<p>Stoeber e Stoeber (2009)</p> <p>Reino Unido</p>	<p><u>Amostra 1:</u> 109 estudantes universitários</p> <p><u>Amostra 2:</u> 289 utilizadores da Internet</p>	<p><u>Amostra 1:</u> 95 raparigas e 14 rapazes (idades 18-60 anos, média de 21,1 anos). Idade de 2 participantes não fornecida</p> <p><u>Amostra 2:</u> 210 raparigas e 79 rapazes (26% < 20 anos; 46% → 20-29; 13% → 30-39; 9% → 40-49; 4% → 50-59; 1% → 60-69; 1% → 70-79.)</p>	<p>EMP (PAO e PSP - amostra 1: versão mais extensa e amostra 2: versão breve) e EQP-VI com alterações específicas (amostras 1 e 2)</p>	<p>ESCV</p>	<p>Em <u>ambas as amostras</u>, houve correlação negativa do PSP com a satisfação com a vida. O PAO e a Avaliação Geral dos Domínios do Perfeccionismo não mostraram correlações significativas com a satisfação com a vida.</p> <p>Na <u>amostra 1</u> não houve correlação de nenhum domínio específico com a satisfação com a vida.</p> <p>Na <u>amostra 2</u>, dois domínios mostraram correlações positivas significativas na satisfação com a vida: ser perfeccionista no desporto e ser perfeccionista na gestão de tempo.</p>

Gaudreau e Thompson (2010) Canadá	317 (de uma amostra total de 397) estudantes do ensino graduado de uma Universidade Canadiana	14% homens e 86% mulheres (média de idades de 20,39 anos).	EMPF e EMP (versões breves). Subescalas combinadas em dimensões de PAP e PEP dividindo a amostra segundo o modelo 2x2.	Subescala “Escola” da EMSVA	O grupo de PEP puro teve níveis mais altos de satisfação académica. O grupo de PAP puro teve níveis mais baixos de satisfação académica que os restantes. O grupo misto teve maior satisfação académica em comparação com o grupo PAP puro e apresentou resultados mais baixos que o grupo PEP puro.
Chan (2012) China	251 estudantes (escolas primárias e secundárias) da China	141 rapazes e 110 raparigas, com idades entre os 9 - 18 anos (média de idades de 12,68 anos).	EQPP-r: 86 perfeccionistas saudáveis, 74 perfeccionistas não saudáveis e 91 não perfeccionistas	ESCV	Os perfeccionistas saudáveis revelaram-se mais satisfeitos com a sua vida que os perfeccionistas não saudáveis. Os não perfeccionistas posicionaram-se entre os 2 grupos anteriores.
Boldaji e Nikbakhsh (2014) Irão	303 treinadores (selecionados de forma aleatória de população de 2678 pessoas)	Amostra inicial : 2010 homens e 66 mulheres. Dos 303 selecionados: 107 → 20-29 anos, 104 → 30-39, 57 → 40-49, 35 → 50-59.	EPPN (Perfeccionismo Positivo e Perfeccionismo Negativo)	ESCV	Demonstrada relação negativa significativa entre o perfeccionismo negativo e a satisfação de vida e uma relação positiva entre o perfeccionismo positivo e a satisfação de vida. Apenas o perfeccionismo positivo é preditor significativo da satisfação de vida. O perfeccionismo negativo não surtiu efeito na predição da satisfação de vida.
Park e Jeong (2015) Coreia do Sul	200 estudantes (recrutados de 2 aulas introdutórias de Psicologia numa Universidade Privada de Seul)	114 rapazes e 86 raparigas (idade média de 20,30 anos).	EMPF (71 perfeccionistas adaptativos, 53 perfeccionistas mal adaptativos, 76 não perfeccionistas)	ESCV	Perfeccionistas mal adaptativos tiveram piores níveis de satisfação de vida em relação aos perfeccionistas adaptativos e aos não perfeccionistas. Entre estes 2 últimos grupos, houve ligeira superior satisfação de vida nos perfeccionistas adaptativos que nos não perfeccionistas.

Legenda: **EMP** - Escala Multidimensional do Perfeccionismo; **EMPF** - Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost; **EMSVA** - Escala Multidimensional de Satisfação com a Vida dos Alunos; **EPPN** - Escala de Perfeccionismo Positiva e Negativa; **EQP-VI** - Escala de Questionário de Perfeccionismo - Versão Inglesa; **EQPP-r** - Escala Quase Perfeita de Perfeccionismo - revista; **ESCV** - Escala de Satisfação Com a Vida; **PAO** - Perfeccionismo Auto-Orientado; **PAP** - Perfeccionismo de Avaliação de Preocupações; **PEP** - Perfeccionismo de Esforços Pessoais; **POO** - Perfeccionismo Orientado para os Outros

Discussão

Através desta revisão de literatura, é possível verificar que, ao longo das últimas décadas, tanto o perfeccionismo como a satisfação de vida têm sido concetualizados, classificados e relacionados de diferentes formas.

Desta forma, torna-se perceptível que o perfeccionismo é um traço de personalidade predominante que pode afetar os esforços de um indivíduo em todas as áreas da vida, ou somente algumas delas. [9, 16] A maioria das pessoas tem pelo menos um domínio na vida onde é perfeccionista [8, 13, 14, 16, 20]

Consequentemente, é importante reconhecer que o perfeccionismo não é necessariamente uma dimensão negativa, disfuncional ou mesmo patológica. [16] Em vez disso, é um fenómeno multidimensional que combina uma ideologia de duas dimensões básicas: os esforços perfeccionistas e a avaliação de preocupações perfeccionistas. Desta forma, partindo destes fundamentos, tornou-se possível distinguir, desde logo, dois subtipos essenciais de perfeccionistas: os *saudáveis* e os *não saudáveis*. [16] Posteriormente, surgiu o conhecido Modelo Tripartido, totalizando três tipos de perfeccionistas, no qual são englobados os 2 anteriores (também conhecidos por *adaptativos* e *mal adaptativos*, respetivamente) e ainda acrescentada a categoria dos *não perfeccionistas*.

Mais tarde, foi ainda criado o Modelo 2x2 do perfeccionismo, que apesar do suporte empírico para o mesmo ainda ser muito limitado, inclui no total 4 tipos de perfeccionistas: os *perfeccionistas com puro perfeccionismo de esforços* pessoais; os *perfeccionistas com puro perfeccionismo de avaliação de preocupações*, uma nova categoria neste Modelo; os *perfeccionistas mistos*, que correspondem aos *perfeccionistas não saudáveis/mal adaptativos* dos Modelos anteriores; e, por último, os *não perfeccionistas*, já conhecidos também do Modelo Tripartido, mas cujas características gerais de classificação são diferentes.

Tudo isto tornou-se possível ser classificado através da utilização das diferentes escalas de perfeccionismo, criadas ao longo do tempo e de acordo com os objetivos e populações em estudo.

A tabela 2 sintetiza as características gerais dos vários tipos de perfeccionistas de acordo com a evolução dos vários modelos de classificação integrados no presente trabalho.

Tabela 2 - Sumário das características gerais dos vários tipos de perfeccionistas.

Tipo de perfeccionista	Modelo de classificação	Características gerais
<i>Perfeccionistas saudáveis ou adaptativos (a,b) / Perfeccionistas com puro perfeccionismo de esforços pessoais (c)</i>	- Modelo “Multidimensional - 2 subtipos” (a)	- criam padrões elevados, mas aceitam o fato de que esses padrões nem sempre serão atingidos; (a, b, c)
	- Modelo Tripartido (b)	- sentem-se satisfeitos e conseguem satisfazer com os seus próprios padrões; (a, b, c)
	- Modelo 2x2 (c)	- são motivados por um desejo de maximizar as suas capacidades; (a, b, c)
<i>Perfeccionistas não saudáveis ou mal adaptativos (d, e) / Perfeccionistas mistos (f) / Perfeccionistas com puro perfeccionismo de avaliação de preocupações (g)</i>	- “Multidimensional - 2 subtipos” (d)	- possuem padrões que derivam unicamente do próprio (c);
	- Modelo Tripartido (e)	- altos níveis de esforços perfeccionistas e níveis baixos de preocupações perfeccionistas. (a, b, c)
	- Modelo 2x2 (f, g)	- estabelecem padrões elevados, mas têm dificuldade em aceitar situações em que os seus padrões não possam ser cumpridos; (d, e, f)
<i>Não perfeccionistas (h, i)</i>	- Modelo Tripartido (h)	- perseguem padrões perfeccionistas decorrentes da percepção da pressão externa, sem valorizar pessoalmente ou internalizar esses padrões; (g)
	- Modelo 2x2 (i)	- são mais orientados pelo medo do fracasso do que pelo desejo de ter sucesso; (g)

Sobre a satisfação de vida, o outro elemento chave deste trabalho, apesar da multiplicidade de definições para a mesma, esta é um dos critérios do funcionamento psicológico positivo e, conseqüentemente, um dos 3 pilares definidores do bem-estar subjetivo de uma pessoa. É, pois, classificada abrangendo não só a sua globalidade, mas

também os vários domínios específicos de vida, daí a existência de várias escalas para a sua classificação.

Tendo em conta o objetivo desta revisão de literatura, através da sua realização foi possível constatar que, apesar da associação entre o perfeccionismo e a satisfação de vida ser um assunto sobre o qual muito ainda há para conhecer, de um modo geral, há evidências empíricas que sugerem associações positivas entre satisfação de vida e formas adaptativas de perfeccionismo. [7, 8, 13, 14, 15, 25, 26]

Por outro lado, também foi igualmente possível perceber que *perfeccionistas não saudáveis/mal adaptativos* revelaram uma correlação mais negativa com a satisfação de vida, tendo esta sido sempre inferior quando comparada à dos *perfeccionistas saudáveis/adaptativos*. [13, 14, 18, 25, 27] Contudo, de acordo com o estudo que integra a classificação de perfeccionismo pelo Modelo 2x2, e apesar de ter sido apenas avaliado um único domínio de satisfação de vida, verificou-se que os *perfeccionistas mistos* (que correspondem aos *perfeccionistas não saudáveis/mal adaptativos*), revelaram um resultado intermédio de satisfação de vida entre o os *perfeccionistas com puro perfeccionismo de esforços pessoais* e os *perfeccionistas com puro perfeccionismo de avaliação de preocupações*, tendo o nível de satisfação de vida sido o mais baixo neste último grupo. Para serem obtidos resultados mais concretos, seria necessário avaliar mais estudos que integrassem a classificação de perfeccionismo pelo Modelo 2x2 e que avaliassem mais domínios específicos de satisfação de vida e/ou a globalidade do mesmo.

Sobre a associação do *não perfeccionismo* com a satisfação de vida, foram obtidos resultados menos concretos. Isto porque da totalidade de estudos avaliada, só 5 integraram concretamente esta dimensão do perfeccionismo, sendo que 4 deles foram classificados através do Modelo Tripartido e 1 através do Modelo 2x2. Desta forma, nos estudos cuja classificação foi feita pelo Modelo Tripartido, pôde-se perceber que num deles a satisfação de vida num domínio específico foi superior nos *perfeccionistas saudáveis/adaptativos* e nos *não saudáveis/mal adaptativos* face aos *não perfeccionistas*; noutro, uma das amostras revelou uma ligeira maior satisfação de vida no grupo dos *perfeccionistas não saudáveis/mal adaptativos* face aos *não perfeccionistas*, e na outra amostra desse mesmo estudo não houve diferenças significativas a nível estatístico sobre a satisfação de vida face aos domínios estudados; nos restantes 3 estudos, incluindo o do Modelo 2x2, a satisfação de vida dos *não*

perfeccionistas ficou no intermédio entre a dos *perfeccionistas saudáveis/adaptativos* e a dos *não saudáveis/mal adaptativos*.

Devem ser consideradas algumas limitações nesta revisão. Uma das grandes limitações é o facto de terem sido utilizados estudos abrangendo diferentes critérios de classificação das dimensões do perfeccionismo, bem como números desiguais de estudos contemplando cada um deles. Além disso, outra grande limitação prende-se com o facto de que, nos vários estudos, uns contemplaram só alguns domínios de satisfação de vida, ao passo que outros contemplaram as suas várias vertentes ou incluíram os domínios específicos e a globalidade de satisfação de vida. Torna-se, pois, extremamente importante que em futuros estudos isto seja tido em conta, de modo a também ser possível correlacionar cada um dos grupos de perfeccionistas com os mesmos critérios de avaliação de satisfação de vida.

Por último, através desta revisão, foi possível perceber que o perfeccionismo é experimentado em pessoas de diferentes origens, culturas, idades e profissões. Todavia, em relação a este último critério, torna-se evidente que praticamente quase todos os estudos contemplaram estudantes, quer de escolas, quer de faculdades. Desta forma, apesar desta ocorrência não ter sido realizada propositadamente, esta revisão acabou por se concentrar neste grupo muito específico. Assim, percebe-se que seria, pois, extremamente importante implementar, nos estabelecimentos de ensino, estratégias na área da prevenção de saúde mental que incidissem sobre o potencial impacto negativo do perfeccionismo. Seria ainda extremamente interessante, em estudos futuros, tentar abranger também outros grupos profissionais, de modo a se poder perceber de melhor forma qual a correlação entre os níveis de perfeccionismo destas pessoas e a sua satisfação de vida.

Conclusões

Com este trabalho é possível reter várias ideias essenciais sobre as duas bases temáticas estudadas nesta revisão de literatura: o perfeccionismo e a satisfação de vida.

Assim, desde logo, é possível concluir que o perfeccionismo é um traço de personalidade preditor significativo de satisfação de vida, o que faz com que, em si mesmo, ele não seja conotado de forma negativa, ou considerado patológico, podendo eventualmente vir a sê-lo, se ultrapassar certos limites adaptativos.

Por outro lado, é também de salientar que o conceito e classificação de perfeccionismo foi sofrendo alterações e evoluindo ao longo do tempo, sendo que os vários Modelos de classificação de perfeccionismo abordados neste trabalho (Modelo “Multidimensional - 2 subtipos” → Modelo Tripartido → Modelo 2x2) tiveram sempre por base a presença ou ausência de esforços perfeccionistas e/ou avaliação de preocupações perfeccionistas.

No que diz respeito à satisfação de vida, é importante ter em conta que, independentemente desta poder ser avaliada segundo domínios específicos e/ou de uma forma global, é uma das vertentes do bem-estar, muitas vezes mais esquecida que as outras 2 que compõem o seu trio (afetos positivo e negativo), sendo, por isso, um importante pilar na avaliação do funcionamento psicológico das pessoas.

Tendo em conta o objetivo de estudo deste trabalho, é notório que os *perfeccionistas adaptativos* e os *perfeccionistas mal adaptativos* revelaram níveis de satisfação de vida opostos, maiores e menores, respetivamente. Já os *não perfeccionistas*, apesar de não terem revelado um resultado concreto, deram a entender que possuem uma satisfação de vida intermédia à dos 2 tipos de perfeccionistas anteriores. Além disso, nas classificações de perfeccionismo pelo Modelo 2x2, apesar de no presente trabalho só ter sido integrado um estudo com esta classificação e sobre um domínio específico de vida, este veio, acima de tudo, lançar alguns desafios para futuros trabalhos nesta área.

Em modo de conclusão final, fica então subjacente a ideia de que seria bastante importante dar continuidade à pesquisa da relação dos dois elementos-chave abordados neste trabalho, nomeadamente noutras populações profissionais, bem como estudar estratégias preventivas gerais e específicas de saúde mental para as pessoas que mais sofrem com os impactos negativos do perfeccionismo.

Agradecimentos

Agradeço, em primeiro lugar, ao meu Tutor, o Prof. Doutor Samuel Pombo, por me ter permitido elaborar o meu Trabalho Final de Mestrado numa área como a Psiquiatria e Psicologia Médica e sobre um tema no qual tive total liberdade de escolha, ambos do meu grande interesse. Agradeço-lhe ainda a disponibilidade, apoio e orientação sempre demonstrados durante toda a elaboração do mesmo.

Agradeço, igualmente, ao Prof. Doutor António Barbosa, Diretor da Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica, por ter aceite a minha candidatura para a realização do meu Trabalho Final de Mestrado.

Expresso um enorme obrigada aos meus pais, à minha irmã e à minha restante família por todo o apoio, paciência, motivação e ajuda que sempre me deram ao longo de todo o meu percurso académico e na elaboração deste Trabalho, pois sem eles isto jamais teria sido possível.

Agradeço aos meus colegas e amigos, particularmente à Bernardete, às Joanas, à Lucie, à Marina, à Sara e à Sophie pela paciência, pelos conselhos, pelas dicas e por toda a motivação, dados ao longo do meu percurso académico, mas sobretudo na elaboração deste Trabalho.

E, por último, expresso um sincero obrigada a todos os que de alguma forma, ao longo destes vários anos, se foram cruzando no meu caminho e me ajudaram a conhecer, aprender e ter mais interesse pelas áreas da Psiquiatria e da Psicologia Médica.

Referências Bibliográficas

- [1] Benet-Martínez, V. et al. (2015). Six Visions for the Future of Personality Psychology - (capítulo 30). Mikulincer, M. e Shaver, P. R. Handbook of Personality and Social Psychology: Vol. 4. Personality Processes and Individual Differences. American Psychological Association
- [2] Godinho, P. (2014). Perturbações da Personalidade. In Figueira, M. L., Sampaio, D. E Afonso, P. Manual de Psiquiatria Clínica (pp. 199-204). Lisboa: Lidel
- [3] Allport, G. W. (1927). Concepts of Trait and Personality. Psychological Bulletin 24, 284-293.
- [4] Correia, D. T. e Paulino, M. (2013). Entrevista e história psiquiátricas - (capítulo 3). In Correia, D. T. Manual de Psicopatologia (pp. 109 e 110). (1.ª edição). Lisboa: Lidel
- [5] World Health Organization (2003) The ICD-10 - International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (10.ª revisão). World Health Organization, Geneva.
- [6] American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5.ª edição). American Psychiatric Association: Washington DC
- [7] Park, H., Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. Personality and Individual Differences 72, 165-170
- [8] Gaudreau, P., Thompson, A. (2010). Testing a 2x2 model of dispositional perfectionism. Personality and Individual Differences 48, 532-537
- [9] Stoeber, J. e Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. Personality and Social Psychology. Vol. 10, No. 4, 295-319
- [10] Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. e Rosenblate, R. (1990) The Dimensions of Perfectionism. Cognitive Therapy and Research, Vol. 14, No. 5, pp. 449-468
- [11] Taylor, J. J., Papay, K. A., Webb, J. B. e Reeve, C. L. (2016). The Good, the Bad, and the Interactive: Evaluative Concerns Perfectionism Moderates the Effect of Personal Strivings Perfectionism on Self-Esteem. Personality and Individual Differences

- [12] Stoeber, J. (2012). The 2x2 model of perfectionism: A critical comment and some suggestions. *Personality and Individual Differences* 53, 541–545
- [13] Gilman, R. e Jeffrey, S. A. (2003). A First Study of Perfectionism and Multidimensional Life Satisfaction Among Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, Vol. 23 No. 2, 218-235
- [14] Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D. e Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences* 39, 155-166
- [15] Chan, D. W. (2012). Life Satisfaction, Happiness, and the Growth Mindset of Healthy and Unhealthy Perfectionists Among Hong Kong Chinese Gifted Students. *Roeper Review*, 34:4, 224-233
- [16] Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4 (2)
- [17] Mackinnon, S. P. e Sherry, S. B. (2012). Perfectionistic self-presentation mediates the relationship between perfectionistic concerns and subjective well-being: A three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences* 53, 22–28
- [18] Hill, R. W., Huelsman, T. J., Araujo, G. (2010). Perfectionistic concerns suppress associations between perfectionistic strivings and positive life outcomes. *Personality and Individual Differences* 48, 584–589
- [19] DiBartolo, P. M., Li, C. Y., Frost, R. O. (2007). How Do the Dimensions of Perfectionism Relate to Mental Health?. Springer Science+Business Media
- [20] Stoeber, J., Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences* 46, 530-535
- [21] Soares, M. J., Gomes, A. A., Macedo, A. F. e Azevedo, M. H. P. (2003). Escala Multidimensional De Perfeccionismo: Adaptação À População Portuguesa. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, vol. 5, núm. 1, pp. 46-55
- [22] Gelabert, E., Garcia-Esteve, L., Martín-Santos, R., Gutiérrez, F., Torres, A. e Subirà, S. (2011). Psychometric properties of the Spanish version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in women. *Psicothema*, Vol. 23, nº 1, pp. 133-139

- [23] Stairs, A. G. (2009). Examining the Construct of Perfectionism: A Factor-Analytic Study. University of Kentucky Doctoral Dissertations. Paper 733
- [24] Pavot, W. e Diener, Ed. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener, Social Indicators Research Series 39
- [25] Chang, E. C., Banks, K. H. e Watkins, A. F. (2004). How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Relate to Positive and Negative Psychological Functioning: Testing a Stress-Mediation Model in Black and White Female College Students. *Journal of Counseling Psychology*
- [26] Boldaji, D. K. e Nikbakhsh, R. (2014). The relationship between perfectionism and life satisfaction on Tehran Municipality Coaches. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences* Vol. 4 (S4), pp. 2142-2146
- [27] Shaheen, H., Shaheen, S., Happiness, Perfectionism, and Life Satisfaction among Adolescents (2015). *International Journal of Arts Humanity and Manegement Studies*, Volume 01, No.12, Página 107
- [28] Huebner, E. S., Laughlin, J. E., Ash, C. e Gilman, R. (1998). Further Validation of the Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 16, 118-134
- [29] Bieling, P. J., Israeli, A. L., Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences* 36, 1373-1385
- [30] Sajadinejad, M. S., Asgari, K., Molavi, H., Kalantari, M. e Adibi, P. (2012). Psychological Issues in Inflammatory Bowel Disease: An Overview, Hindawi Publishing Corporation Gastroenterology Research and Practice Volume 2012 Article ID 106502
- [31] Kaviani, N., Mohammadi, K. e Zarei, E. (2014). The Relationship between Perfectionism and Coping Strategies in Drug-dependent Men, *Addict Health*; 6(1-2): 45-53.